

Ensalada de Papas estilo Campestre

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

- 3 papas medianas
- 1 taza apio picado
- 1/2 taza cebolla finamente picada
- 1 taza chícharos congelados
- 1 cucharada mostaza preparada
- 1/2 taza mayonesa baja en grasa
- 1/2 taza yogurt natural sin grasa
- Pimienta negra al gusto
- Adorno: lechuga y tomate

Preparación

1. Lave las papas, no las pele y córtelas en trocitos para botana.
2. Coloque en un molde y cubra con agua. Caliente hasta hervir. Disminuya la temperatura y cocine a fuego lento hasta que las papas se ablanden un poco, unos 20 minutos.
3. Drene en un escurridor y espolvoree con gotas de agua fría.
4. Mientras tanto, coloque el resto de los ingredientes en

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	230
Grasa total	10 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	10 mg
Sodio	310 mg
Total de Carbohidrato	32 g
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

un recipiente grande. Drene bien las papas y agregue al recipiente.

5. Mezcle bien y refrigere hasta que esté listo para consumir.

6. Adorne con lechuga fresca y tomates rebanados.

Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II